

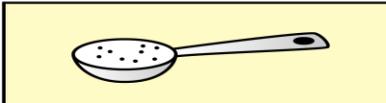


資源やエネルギーを大切に！

食品ロスをなくそう！クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

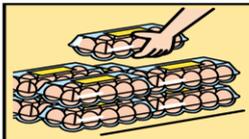


③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① チェック!



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど不ぞろいな野菜を買う。



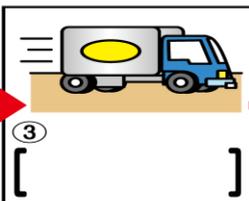
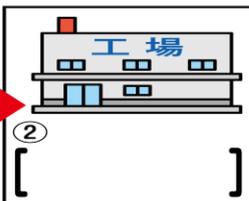
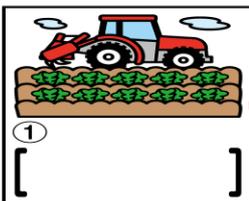
④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。



⑤ 食べきれない量だけ調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。

どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。



エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!



食べ物をムダにすると

運ぶ ・ 燃やす ・ 加工する ・ 調理する ・ 栽培する

こたえ

Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] **Q2**=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] **Q3**=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす



鶏肉のんにくしょうゆ焼き



【材料】(5人分)

- ・鶏肉…………… 300g
- ・塩…………… 少々
- ・こしょう…………… 少々
- ・おろししょうが…小さじ1
- ・おろしんにく…小さじ1
- ・うすくしょうゆ…大さじ1と1/3
- ・酒…………… 大さじ1と1/3
- ・砂糖…………… 小さじ2
- ・米粉…………… 大さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉を5等分に切る
 - ② 切った鶏肉をポリ袋に入れ、調味料に30分程度漬け込む
 - ③ 調味料に漬け込んだ鶏肉に米粉をまぶし、クッキングシートを敷いた天板に並べ220℃のオーブンで15分程度焼く
- ※焼時間は肉の大きさや機種によって調整してください

★フライパンでも調理ができるので、ぜひご家庭でも試してみてください!!

